

FAYRASKA NIILKA GALBEED (WEST NILE) TAXADIRKA QOFKA

S: Maxaan sameyn karaa si aan u yareeyo halista iiga iman karta fayraska Niilka Galbeed?

J: Min Bisha Afraad ilaa Bisha Tobnaad, oo ah xilliga ay kaneecadu ugu firfircoon tahay, ku dhaqan taxadirkan soo socda:

- Haddii dibadda la joogo min fiid ilaa waabeeri oo ah wakhtiga ay keenacadu ugu firfircoon tahay, ama haddii maalintii la joogo meel leh dhir yaryar, caws dheer ama geed-gaab, waa in dadku xidhaan dhar badbaadin leh, sida surwaal dheer, shaadh leh gacmo dhaadeer, iyo sharabaad, waana inay isku dayaan isticmaalka cayoyaan erye ay ku jirto maadada DEET.

Alaabta ay ku yar tahay DEET waxay ku haboon yihii meelaha soo-gaadhista kaneecadu yar tahay. Alaabta ay ku badan tahay DEET waxay faa'iido ku leeyihii meelaha kaneecadu ku badan tahay ama noocyada kaneecada ee si fudud aan loo eryi karin. Istimaalidda alaab ay ku jirto wax ka badan boqolkiiiba 50 oo ah DEET waxay la arkay inay keento xajiiin maqaarka ah oo soo korodha iyo dhib la mid ah. *Markii ay haboon tahay, isku day inaad isticmaashid siyaabo aan kiimiko ahayn oo aad iskaga duweysid cayoyaanka wax qaniina sida adiga oo gashada dhar badbaadin leh (sida kuwa kor lagu sheegay), shabag daaqadda iyo albaabada lagu sameeyo, maro-kaneeno la gashan karo marka miyiga loo baxo.*

- *Marka aad isticmaalaysid DEET raac fariimaha isticmaalka ee ku dul qoran ee u sheegay warshadluhu*
- *Iyadoo taasi la mid tahay sida laga yeello guud ahaan soo-gaadhista kiimikada, dumarka uurka lihi waa inay iska ilaaliyaan soo-gaadhista DEET markii ay suuragal tahay.*
- *Ha u oggalaan caruurta inay taabtaan kaneeco eryaha.*
- *Si toos ah caruurta ha u marin DEET. Marka hore mari gacmahaaga ka dibna mari ilmaha.*
- *DEET waxay waxtar leedahay afar saacadood. Iska ilaali inaad DEET isticmaashid mudo dheer ama si xad dhaaf ah u isticmaashid. Si khafif ah u isticmaal si aad u gaadhsiisid maqaarka aan daboolnayn iyo dharka. Ha marin maqaarka u daboolay dharku.*
- *Dhamaan maqaarka iyo dharka la mariyay ku maydh saabuun iyo biyo ka dib marka aad dibadda ka soo noqtid.*
- *Marna cayoyaan eryaha ha marin ama ha taabsiin meello jeexan, dhaawaca ama maqaarka xajiimobay.*
- *Ku kaydi DEET meel aanay caruurta ka tiigsan karin.*
- *Oggsoonow in fitamiinka B, qalabka dhawaaq-hooseeya leh 'ultrasoni' iyo fooxa aan la xaqijin inay waxtar ka leeyihii joojinta qaniinyada kaneecada.*

S: Maxaan ka sameyn karaa agagaarka gurigayga si aan u yareeyo soo-gaadhista kaneecada?

J: Kaneecadu waxay ukuntooda dhigaan biyaha jooga ama aayar socda (sida illiiladaha). Geedaha yaryar, cawska iyo geed-gaabka aaya kaneecada u noqda guri dibadda ah. Waxay guryaha ka soo gali karaan daaqadaha ama albaabada aan shabag lahayn, ama shabagga jeexan.

- *U hubso in albaabada iyo daaqaduhu ay leeyihiin shabag si wacan u leeg. Hagaaji ama beddel dhamaan shabagga leh jeex ama godad.*
- *Ka qaad dhamaan taayirada la tuuray gurigaaga.*
- *Iska fogee qasacadaha, weelka caagga ah, dheriyada dhoobada ah, ama weelka kale ee biyaha xejya.*
- *U hubso in maja-roorka saqafku si wacan biyaha u kaxeeyo. Maja-roorka gufeyasan nadiifi guga iyo dayrta.*
- *Nadiifi oo ku shub kalooriin barkadaha dabaasha, soonaha ‘sauna’ iyo saxanka maydhashada ee dibadda ku yaalla. Haddii aan la isticmaalin, ka dhig kuwo madhan oo daboolan.*
- *Ka sii daa biyaha daboolka barkadda.*
- *Beddel biyaha ku jira weelka maydhashada shimbiraha saddexdii ilaa afartii cisho.*
- *Gambi barkadaha caagga ah ee gaaban iyo kaariyooneyaasha marka aan la isticmaalaynin.*
- *Sii daa ama saar wixii ah biyo jooga oo ku ururay gurigaaga.*
- *Xusuusi ama ka caawi jaarka ama dariska inay baabi’iyaan goobaha ay ku taranto kaneecadu ee ku yaalla guryahooda.*

Wixii ah war dheeraad ah, wac North Dakota Department of Health (Waasaaradda Caafimaada ee Waqooyiga Dakota) oo leh lambarka 701.328.2378.

